

Predgovor

Ova knjiga je sačinjena od ljubavi, brige i snova. Principe u njoj nisam izmislila, već sam ih naprosto utkala u jedinstvenu celinu. Kao rezultat dobijeno je složeno delo brojnih snevača iz različitih kultura i vremena. Ono jeste moje, ali pripada i onima pre mene koji su pružili podatke o svom intimnom životu snova, kao i onima koji su pisali o snovima drugih ljudi.

Oduševljenje moje majke za Frojda i Junga, kada sam imala četrnaest godina, verovatno je obeležilo početak ove knjige. Tokom proteklih dvadeset pet godina oblici i tkanja zapisa mojih snova drastično su se izmenili. Kao posebnu tačku preokreta pominjem događaj od pre par godina, kada je dr Džo Kamija iz San Franciska u toku našeg časkanja na Dvadesetom međunarodnom kongresu psihologije 1972. godine u Tokiju, uzgred prokomentarisao: "Ako već ideš u Maleziju, zašto ne posetiš Senoje?" "Koga?" - upitala sam. Kasnije, velikodušno mi je ustupio svoju laboratoriju za ispitivanje snova, pomažući i sam u noćnim satima meni i mojim neispavanim studentima oko provere nekih mojih iskustava sa EEG-om.

Dr Moti Lal, iz bolnice za urođenike u Gombaku u Maleziji, upoznao me je sa nekim od Senoja i prevodio našu konverzaciju. Dr Ivan Polunjin i dr Džefri Bendžamin, obojica sa singapurskog univerziteta, velikodušno su mi ponudili svoje znanje o Senojima. Uzbudljiva mogućnost svesne kontrole snova dovela me je do radova Kiltona Stjuarta, Meri Arnold-Forster, markiza Ervea de Sen-Denija i mnogih drugih. Moj kolega, Braulio Montalvo iz Filadelfije, podelio je sa mnom svoje znanje o Karlosu Kastanedi u vreme kada je ovaj bio malo poznat, te o Đovaniju Gvareskiju. Džek Livit iz Berklija učinio mi je dostupnom svoju obimnu zbirku knjiga. Sidni Harman, moj dragi prijatelj, mnogo mi je pomogao u mom prvom, probnom kontaktu sa izdavačkim svetom Njujorka. Dr Artur Mekdonald iz Lejm Dira u Montani, pružio mi je posebnu pomoć pri izradi poglavlja o američkim indijancima. Svima se zahvaljujem.

Sa kolegama iz Udruženja za psihofiziološke studije o spavanju razmenjivala sam inspirativne ideje. Takođe, zahvalna sam studentima sa mojih seminara o snovima što su iznosili svoja iskustva iz sna. Naša deca (Linda, Stiven, Vendi, Čeril), rođaci, prijatelji i mnogi snevači sa raznih strana, izneli su svoj lični svet snova i podelili ga sa mnom..... a sada i sa vama.

Pomenuću i pojedince koji su doterali ovo delo:

Džin Perilman je skratila i izbacila nepotrebne delove i sve učinila čitljivim. Meri Nejgl je prekucavala i prekucavala..... i prekucavala. A još više pomagala, upućivala, ohrabivala, asistirala.

I Zal, oduvek i zauvek, Zal, od trenutka kada sam ga upoznala pružao je podršku. Ponekad je i doslovno spašavao projekat od kraha. Mada stalno zauzet, u svakom trenutku je bio spreman da sasluša još jedan san, pregleda rukopis još jedanput, da korisnu sugestiju.

Nadam se da će vam ovo, snovima protkano platno, pričiniti zadovoljstvo.

Ispitajte ga. Probajte. Ako vam se dopadne, oblikujte ga prema sebi. Možda će vam doneti još veće zadovoljstvo.

Patriša L. Garfild, doktor nauka.

San Francisko, 1. jun 1974.

I DEO

KAKO PLANIRATI SNOVE

I. Naučite kako da kontrolišete svoje snove

U tiho, hladno jutro mladić se prevrće i bacaka po krevetu. Još uvek spavajući, gura prekrivač. Čaršav je zgužvan. Vlažna kosa mu pada na čelo. I mada mu je telo opušteno, njegovo lice i prsti se grče. Puls mu se ubrzava, obrazi su mu vreli, teško diše. Pod kapcima oči mu lete na sve strane. Počinje lagano, a zatim sve glasnije da jeca. Uz žestok trzaj najzad se budi. Oznojen i u drhtavici seda na krevet, nesigurno pokušavajući da upali svetlo. Nije potrebno da ga upitamo u čemu je problem, ne treba nam velika pamet da zaključimo kako je

posredi noćna mora. Ista se stvar milionima puta svake noći dešava milionima ljudi. Loši snovi su naše zajedničko iskustvo.

Mladić iz naše priče čini ono što radi većina nas. Uverava sebe: "To je samo san". Oseća olakšanje što je pobegao iz užasa. Pokušava da neprijatna osećanja ukloni umivanjem i pićem koje bi trebalo da spere loš ukus u ustima. Zna ponešto iz psihologije, pa zabrinuto razmišlja o simbolizmu slika iz snova.

Šta je moglo da bude najstrašnije u njegovom snu? Bilo šta. Slike iz naših zastrašujućih snova imaju različite oblike. Na primer, goni nas svirepi tigar, pojavljuje se groteskno čudovište, strogi otac, juri nas ubica, napada nasilnik. Ili, ne možemo da pomerimo noge, imamo lupanje srca i vlažne ruke. Ogromni talas nas potapa, ruše se zgrade, sa neba padaju gromade. Svako od nas može ovom spisku da pridoda scene iz svojih sopstvenih snova. Varijacije na temu noćne more su bezbrojne, ali se ona uvek odvija po istom scenariju: postajemo svesni jezivih slika i odgovaramo strahom. Idu ka nama - mi uzmičemo. Gone nas - mi bežimo. U klopki smo - bežimo u svet jave. Kakva šteta! Većina i ne zna kakvu smo šansu propustili.

Ako bežimo, dopuštamo da nas strašni prizori gone i naredne noći. Ali, ako se suprostavimo, možemo izaći kao pobednici. Svojim problemima se možemo baviti na mestu njihovog porekla, u sopstvenim umovima. Možemo učiti o sebi i rasti. Možemo ujediniti svoju ličnost. Neprijatelje iz snova je moguće pretvoriti u prijatelje. To je istina. U svetu snova možemo da izgradimo naklonjenu okolinu koja će nam pomagati ne samo kada sanjamo, već i u budnom stanju. Ovi prijatelji iz snova u stanju su da nam ponude rešenja nekih problema i veličanstvene, kreativne ideje. Oni mogu da nam pokažu rešenje složenih tekućih problema, snabdeju temom za reklamnu kampanju, stvore originalni dizajn haljine, sastave pesmu ili komponuju novu melodiju. Ma kakav problem da imamo, snovi nam mogu obezbediti nove ideje i vredne predloge.

Nije neophodno da imamo noćne more da bismo se upustili u avanturu menjanja života snova. Snovi su sve što je potrebno. Mi sanjamo svake noći - po četiri, pet puta. Istraživanja su pokazala da svako od nas ima po četiri ili pet snova u toku jedne noći. Oko dvadeset procenata ukupnog vremena spavanja provedemo sanjajući. Za većinu nas ovo znači da sanjamo sat i po svake noći, odnosno, tokom života u proseku provedemo *četiri godine* u stanju sanjanja. Oni koji kažu da ne sanjaju, ti se jednostavno ne sećaju svojih snova, osim ako nisu uzimali velike količine lekova ili narkotika koji guše snove. Dakle, pomenute *četiri godine* možete provesti kreativno se razvijajući, i to potpuno svesno. Ukoliko imate teškoća da se priselite snova, pomoći će vam uputstvo iz osmog poglavlja, "Kako voditi dnevnik snova". Možda ćete poželeti da ga pročitate pre nego što nastavite sa knjigom. Pamćenje snova je, u velikoj meri, stečena navika i može se savladati.

Oni koji su već u stanju da se sete većeg dela snova svoju sposobnost mogu povećati gotovo do maksimuma. Obučila sam sebe da se setim skoro svakog sna odmah nakon što se odigra. Isto to je uspela i nekolicina mojih studenata sa seminara. Nešto kasnije ću vam do detalja prikazati te tehnike.

Pretpostavimo da se relativno dobro sećate svojih snova ili da koristite sugestije da biste u tome uspeli. Sada možete početi da ih oblikujete. Kao vajar glinu, možete ih uobličiti u formu koja će vam aktivno služiti, umesto da vas plaši i zbunjuje. Možete proizvesti lepu i korisnu stvar koja će podržati i obogatiti vaš život.

Ne verujete? U početku većina ne veruje. Kada ljudima govorim o kontroli snova, uglavnom misle da je to nemoguće. Često citiraju autoritete koji tvrde da je to neostvarivo. Kada mi se usprotive poričući mogućnost kontrole snova, predočavam im da u izvesnim kulturama ona svakako postoji. Pričam im o svojoj poseti plemenu Senoja u Maleziji, o tome kako oni svoju decu, čim ova progovore, podučavaju posebnom načinu sanjanja. Svaki pripadnik ovog plemena uči kako da otkloni noćne more i ostvari nešto kreativno na bazi snova. Sada će skeptici priznati da možda tako nešto postoji, ali samo u primitivnim sredinama.

A ja im uzvraćam opisujući sopstvena iskustva sa snovima i iskustva mojih studenata. Predočavam im pravila kontrole snova i predlažem da i sami probaju. Nakon toga mnogi skeptici počinju i sami da primećuju neke promene u svom sanjanju. Začudeni su i kažu: "Dobro-de, snovi se mogu kontrolisati, ali da li je to i potrebno?"

Jeste, potrebno je..... ako vi to želite. Ukoliko niste spremni za dublji kontakt sa svetom snova, vaš um će odbiti ovaj predlog. Ipak, ne može vam škoditi da probate. Ako ga prihvatite, otvorićete put u jedan sasvim novi svet unutar sebe. Otkrićete da vam u snovima postaje dostupno bogatstvo o kakvom niste ni sanjali. Naši snovi su već uobličeni i to bez učešća svesti. Teško je shvatiti šta snovi predstavljaju u svom čistom, neiskvarenom stanju. Sve što smo čuli o snovima, sve što smo čitali, sva mišljenja značajnih ljudi koja smo prihvatili, sva naša verovanja i očekivanja oblikuju snove. Naši snovi su onakvi kakvim ih upravo sada činimo. Oni, dakle, već poseduju naš lični pečat. Predlažem da ih namerno oblikujemo na način koji je blagotvoran za nas.

Neki ljudi iz našeg okruženja su već primetili da postoji mogućnost "oblikovanja" snova. Pacijenti koji se konsultuju sa frejdovskim analitičarem imaju snove frejdovskog tipa - snove u kojima dominiraju simboli koji predstavljaju seksualnost ili agresiju. Isti pacijenti, kada pređu kod jungovskog terapeuta, imaju snove jungovskog tipa, sa mandalama i arhetipovima. Ova promena nije samo pomeranje naglaska u tumačenju sna, već stvarna izmena sadržaja snova. Pacijent oblikuje snove prema željama i očekivanjima terapeuta.

Terapeuti - nekolicina naučnika - primetili su da se snovi mogu svesno oblikovati, i svoj tretman bazirali na promišljenom delovanju na sopstvene snove. Uzmimo kao primer slučaj jedanaestogodišnjeg Džonija. Jedna od njegovih boljki bila je strašna noćna mora u kome ga je neko čudovište progonilo, sustizalo i povređivalo. Više od osamnaest meseci se Džoni dva-tri puta nedeljno noću panično budio i vrišteći trčao u spavaću sobu svojih roditelja. Nije mogao da zaspi bez upaljenog svetla.

Džonijev terapeut, dr Leonard Hendler, uzeo je dečaka u krilo i rekao da će mu pomoći da se otarasi čudovišta. U toploj kancelariji punoj knjiga, u društvu čoveka koji je dečaku ulivao poverenje, Džoni je zatvorenih očiju pokušao da zamisli čudovište. Dr Hendler je uverio Džonija da će ga zaštititi i osloboditi ga napasti. Kada je Džoni, čvrsto zatvorenih očiju, klimnuo glavom dajući do znanja da vidi monstruma, dr Hendler ga je jednom rukom čvrsto zagrlio a drugom je, jako udarajući o sto, povikao: "Beži odavde, ti podlo čudovište, ostavi mog prijatelja Džonija na miru!" Ovo je više puta ponovio čvrsto ga držeći. Dodao je: "Odlazi i ne vraćaj se inače ću ja da te sredim! Ostavi mog prijatelja Džonija na miru!"

Uskoro mu se Džoni pridružio ushićeno udarajući i vičući: "Odlazi i ostavi me na miru!" Zatim je dr Hendler ugasio svetlo. Džoni je par trenutaka zastao pokoleban, ali je ubrzo ponovo povikao na čudovište bez straha. Nastavili su s ovim sledećih petnaest minuta. Pre no što je Džoni napustio dr Hendlera tog dana, obećao je da će, kad god bude video napasnika, vikati i raditi isto što i danas. Kada se dr Hendler sreo sledeće nedelje sa Džonijem i upitao ga za monstruma, dečak je rekao da je čudovište video jedanput i da je ono nestalo pošto je povikao na njega. Dr Hendler i Džoni su vežbali teranje čudovišta još izvesno vreme. U narednih šest meseci Džoni je imao samo dve noćne more, a pri tom nijedna nije sadržala pomenuto čudovište. Ranije je u istom vremenskom rasponu obično imao između četrdeset osam i sedamdeset dve noćne more. Ovo je bio pravi uspeh u otklanjanju nemani iz snova. Srećom, većina nas nema problema sa noćnim morama kao Džoni, no i mi možemo naučiti slične, ali i složenije tehnike da bismo uklonili naše noćne more. Iskoristite svoj svesni um da se suprotstavite i pobedite neprijatelje iz sna kao što je to uradio Džoni.

Zatim, tu je slučaj Margarite. U svojoj autobiografiji, italijanski pisac Đovani Gvareski opisuje svoja nastojanja da pomogne svojoj mladoj ženi Margariti da

prebrodi ozbiljan duševni poremećaj. Ona je osećala da je zatočenik svojih snova. Žalila se na svoje "nesrećne noge" koje je, potpuno samu u snovima, nose "beskrajnim ulicama senki, žudnji i strahova". Gvareski joj je predložio, na njeno zgražanje, da u snovima pređe na vožnju biciklom. Tvrdio je da će se osećati mnogo bolje ako bude putovala biciklom umesto pešačila. Da je bila vozač, predložio bi joj automobil. Posle par dana Margarita ga je obavestila da je nabavila bicikl i da je zaista manje umorna od noćnih lutanja. Međutim, nekih nedelju dana kasnije ponovo je pala u duboku depresiju. Gvareskiju je saopštila da mora da se vrati na pešačenje, jer joj je pukla guma na biciklu. On joj je kazao da obavezno popravi gumu; jer, ako je mogla da nabavi bicikl u snu, moći će da nabavi i novu gumu i lepak, ili pronađe servis za popravku bicikala. Margarita je uzvratila da je sve to pokušala, ali bez uspeha - sada se osećala potpuno prepuštena samoj sebi. Tad je Gvareski učinio nešto neuobičajeno. Uzeo je za ruku i odveo u garažu da bi joj pokazao kako se menja guma na biciklu. Posle nekoliko nespretnih pokušaja, uspeła je da zameni gumu. Ovo su ponavljali nekoliko dana, pa se naposletku toliko izveštila da je uspeła da to uradi vezanih očiju. Sledeća dva dana izgledala je zamišljeno, da bi trećeg trijumfalno uzviknula da je u snovima popravila bicikl koji sad radi savršeno. Sve je bilo dobro nekoliko narednih meseci, a onda je Margarita ponovo progovorila o svom tajanstvenom svetu. Jedne noći je suznih očiju rekla Gvareskiju da je, dok se vozila uzanim planinskim putem, bicikl skliznuo i ona je pala na dno provalije gde i sada leži ozbiljno povređena. Đovani joj je savetovao da doziva pomoć, ali njoj je sve izgledalo uzaludno. Upala je u najdublji očaj, verujući da joj je konačno došao kraj. Gvareski je izašao i u obližnjoj knjižari kupio priručnik o planinarenju kako bi Margaritu naveo da zajedno prouče ovu materiju. Prvo, pronašli su odgovarajuću sliku planinskog masiva koji je ličio na onaj u kojem je bila zarobljena. Analizirali su instrukcije o važnim pokretima koji se primenjuju prilikom penjanja uz strmine i naučili ih napamet. Margarita je pokušala, ali joj je njen um nametao sliku njenih izgredanih i raskrvavljenih ruku, pa je mislila da mora da se pomiri sa smrću. Gvareski, u očajničkoj želji da pomogne svojoj ženi, ali i pacijentkinji, preklinjao je: "Vići, zapomaži dan i noć. Pokušaj da me dozoveš. Ne odustaj. Možda ću te ipak čuti." Kasnije te večeri, učinilo mu se da čuje udaljeni vapaj. Požurio je kući i zatekao Margaritu kako pevuši sedeći za stolom. Ona je potvrdila da je konačno uspeła da ga prizove u snu i on se odazvao. Pojavivši se na ivici gudure, dobacio joj je dugačko uže i izvukao je napolje. Margarita je vedro izjavila: "Više nisam zabrinuta. Znam da ćeš me, ako ikada budem u opasnosti, čuti i doći da mi pomogneš."

Đovani Gvareski verovatno nije ni znao da je (iako ne sistematski) primenjivao neke od osnovnih principa kontrole snova u pokušajima da pomogne svojoj emocionalno uzdrmanoj ženi. Ovi se principi mogu primeniti ne samo u lečenju jako uznemirenih pacijenata, već i kod običnih ljudi koji žele da iskoriste snove u punom obimu. Ove principe možete još noćas početi da primenjujete. To su načini postupanja sa snovima koji vam mogu pomoći kada ste u nevolji; a ujedno vam mogu doneti i najveće uživanje u trenucima kada nemate problema. U poglavljima koja slede ti principi su podrobno objašnjeni, kao i pravila koja sam iz njih izvukla i načini njihove primene. Dozvolite mi da sada ukažem na one koji su delovali u Margaritinom slučaju. Najvažniji princip u snovima je *suočavanje sa opasnošću i savladavanje opasnosti*. To je ono što je dr Hendler učio Džonija. To je ono što je Gvareski učio Margaritu. Nije joj dozvolio da se prepusti beskrajnim usamljenim lutanjima, niti da digne ruke od pokvarenog bicikla, niti da odustane kada je bila zarobljena i na smrt ranjena u nepristupačnoj guduri. Gvareski ju je terao da stalno nešto preduzima, da se suprotstavi, da rešava svoje probleme. Videćete da su ovi principi podjednako zastupljeni u kontroli snova kod plemena Senoja i kod jogina. I pleme Senoja i jogini su u snovima razvili neustrašivost i sposobnost pozitivnog rešavanja problema. Od njih možemo mnogo da naučimo.

Svesne misli mogu duboko uticati na svet snova. Očigledno da je Gvareski ovo naslutio i iskoristio odnos sa Margaritom kako bi je ubedio u mogućnost razrešenja njenih patnji iz sveta snova. Terao ju je da koristi već savladane veštine, kao što je upravljanje biciklom. Naučio ju je novim veštinama da bi ih mogla primeniti. Učio ju je tim radnjama sve dok nisu postale sastavni deo nje, sve dok i doslovno nije bila u stanju da ih izvede s povezom na očima. Pomogao je Margariti da započne novi ciklus pozitivnijeg razvoja. Zapazite kako je Gvareski uspevao da je svaki put ubedi da se suprotstavi opasnosti, a zatim i da je pobjedi. Pošlo joj je za rukom da osećanje uspešnosti sa jave prenese u snove. Povoljan rasplet u snovima dovodi do jačanja osećanja moći u budnom stanju. Kao što ćete videti i u sledećim poglavljima, sposobnost da se nosite sa svakodnevnim problemima vodi do pozitivnih iskustava u snovima, što opet povećava verovatnoću uspešnosti na javi. Uvežbavajući i razvijajući veštinu kontrole snova, vi u sebi pokrećete nov razvojni ciklus.

Primitite takođe Gvareskijevo uporno nastojanje da Margarita zove u pomoć kada misli da joj ništa drugo ne preostaje. Mada je dugo osećala bespomoćnost da uradi čak i to, Margarita je najzad našla snage da u snovima dozove Gvareskija. Senoji ovakve likove koji pomažu zovu "prijatelji iz snova". Oni imaju domišljatu tehniku, opisanu u petom poglavlju, za stvaranje nebrojenih prijatelja u snovima. Ovakva ispomoć potencijalno već postoji u vama. Potrebno je jedino oblikovati je i podstaći. Počnite tako što ćete, dok sanjate, zatražiti pomoć.

Prijatelji iz snova vam pomažu pri rešavanju problema u snovima i postepeno ukazuju na rešenja pri izlaženju na kraj sa problemima svakodnevnog života. Mogu vas snabdeti i umetničkim kreacijama koje trenutno ne možete ni da zamislite. Oni postaju vaši pomoćnici i životni vodiči.

I Džoniju, zastrašenom od čudovišta, i Margariti, preplašenoj od zatočeništva i usamljenosti, bila je potrebna pomoć. Dr Hendler i Đovani Gvareski su bili tu u pravom trenutku. Možda će i ostali terapeuti poželeti da upotrebe principe kontrole snova radi usmerenja pacijenata u pravom smeru. Ali, neophodno je da i pacijenti ulože određeni napor. U intimnom svetlu snova jedino sam sanjač može da deluje. Uz usmerenje, moguć je mudar izbor. Ova knjiga može biti vaš vodič. Za običnog čoveka podrška terapeuta nije neophodna. On je može želeti, može je dobijati, u njoj uživati i koristiti je za svoj razvoj. Ali, ona nije od suštinske važnosti da bi se započeo kreativan odnos prema snovima. Sami se možete uključiti u veliku avanturu kreativnog sanjanja čim shvatite principe kontrole snova. Ovaj priručnik, koji vam može poslužiti kao vodič, pomoći će vam da plovite daleko od opasnog grebenja. Vi možete da vodite svoju lađu snova do egzotičnih zemalja, do novih i čudesnih iskustava.

Širom sveta istraživači, radeći u laboratorijama, dolaze do za-ključka da mogućnost oblikovanja snova postoji. Verovatno vam je poznato otkriće iz 1953. da brzi očni pokreti (REM) gotovo sigurno prate stanja snevanja. Judžin Aserinski, mladi diplomac univerziteta u Čikagu, radio je po uputstvima dr Nataniijela Klajtmana, eksperta u oblasti izučavanja snova. Oni su izučavali strukturu snova kod novorođene dece i bili su iznenađeni kada su primetili da bebe trzaju očima u određenim intervalima. Da bi proverili da li se isto dešava u sanjanju odraslih, Aserinski i Klajtman su pažljivo beležili celonoćna dešavanja kod dobrovoljaca, koristeći elektroencefalograf (EEG), uređaj koji "zapisuje" moždane talase.

Promene električnog potencijala u mozgu registruju se metalnim elektrodama koji su pričvršćeni za pojedine tačke na glavi ispitanika, a zatim se šalju do EEG-a, gde se signal pojačava. EEG prenosi neprekidne električne promene do pisaljke koja moždani ritam prevodi u šare na pokretnom grafikonu. Konačni zapis se pojavljuje kao talasasta linija - moždani talasi. Jedna ili više pisaljki zapisuje promene u električnom potencijalu mozga, druga beleži oscilacije mišićne napetosti, a postoje i dve pisaljke koje registruju pokrete očiju. Mada se EEG počeo upotrebljavati pre mnogo godina u proučavanju sanjanja, istraživači

su ga upotrebljavali samo u roku od dvadeset do trideset minuta spavanja. Celonoćno beleženje se smatralo skupim i nepotrebnim, pa nije ni sprovedeno. Nismo ni bili svesni šta propuštamo.

Aserinski i Klajtman su se iznenadili kada su otkrili da odrasli, baš kao i novorođenčad, imaju periode brzih očnih pokreta. Oni su odrasle ispitanike budili tokom ovakvih REM faza i pitali ih šta im se dešava. Gotovo svi su odgovarali da su upravo sanjali. Ovo otkriće je imalo veliki značaj. Najzad su snovi mogli da se podvrgnu naučnom ispitivanju i merenju. Koju još tajnu o snovima nije moguće razotkriti? Širom sveta su počela da niču mesta za proučavanje snova i spavanja. Sedamdesetih, znači posle dvadeset godina, postoji više od dva tuceta ovakvih laboratorija samo u SAD. Studije snova su postale značajno i vredno poštovanja polje naučnog istraživanja koje i vama može doneti koristi.

Istraživači iz svih delova sveta potvrđuju nalaze Aserinskog i Klajtmana da ljudi imaju ciklične periode sanjanja. Prosečan čovek, u toku običnog noćnog spavanja, ima četiri-pet REM faza koje nastupaju posle dubljih stanja snevanja. Ove se faze javljaju na svakih devedeset minuta spavanja i traju tačno određeno vreme, počinjući sa kratkim desetominutnim brzim pokretima očiju (REM) na početku snevanja i završavajući sa trideset do četrdeset pet minuta REM-a pred jutro. Uočeno je da svi ljudi imaju REM periode. Po prvi put su naučnici zaključili da je sanjanje univerzalno noćno iskustvo. Ljudi se razlikuju po sposobnosti da se sete snova, a ne po tome da li sanjaju ili ne. Kao što sam spomenula ranije, imate četiri-pet prilika, ukupno sat i po, za praktikovanje kontrole snova svake noći.

Istraživači su otkrili dosta fizioloških promena koje prate REM periode. Puls i disanje se ubrzavaju i postaju nepravilni. Krvni pritisak varira. Muškarci imaju potpunu ili delimičnu erekciju (kod žena nije primećen ekvivalent). Veći mišići su opuštteni, dok se oni manji, mišići lica i prstiju, sporadično grče.

Istraživači su potvrdili i ono što vlasnici kućnih ljubimaca odavno znaju, da REM faze postoje i kod životinja. Zapravo, sve vrste sisara, čak i neke ptice, imaju u toku spavanja REM faze. I mada nije izvesno da su ove faze praćene snovima, mnoge studije upravo na to ukazuju.

Do sada su naučnici bili više zainteresovani za samu formu snevanja nego za sadržaj ili značenje snova. Ispitanici su podvrgavani beskrajnom nizu stimulacija radi istraživanja kako snevač reaguje na njih. Iz peregpektive kontrole snova, naučnici su zapazili neke vrlo važne stvari. Ipak, dva uobičajena iskustva snova kao da se nikad ne javljaju u laboratorijama (ili se javljaju vrlo retko pa i nisu zabeležena). Noćne more, uobičajeni fenomen među civilizovanim ljudima, nisu primećene. "Mokri" snovi, tehnički poznati kao noćno izbacivanje semene tečnosti, posebno među mladićima sa univerziteta koji su inače česti subjekti u laboratorijama, takođe nisu primećeni. Sva je prilika da su ispitanici nevoljni da budu posmatrani tokom ovih dešavanja. Oni vrše neku vrstu nesvesne kontrole koja ne dopušta da pojedine aktivnosti budu proučavane. To je samo mali nagoveštaj da je kontrola snova nešto što je ostvarivo.

U ostalim slučajevima snevači su voljni da sarađuju sa vođom eksperimenta, pa nauče da razlikuju zvuke tokom spavanja, zapamte informacije da bi ih ponovili u budnom stanju, pritiskom na dugme daju znak da počinju snovi ili prate instrukcije koje im se daju. Nekolicina je naučila da prepozna nivo svesti u kome se nalazi i da po volji uključi ili isključi određene moždane talase u snu. Tako, spavači su obavljali radnje koje su im sugerisane. Nasuprot tome, nekada su tvrdoglavo odbijali da sanjaju ili, ako su i sanjali, odbijali su da otkriju sadržaj snova.

Ljudi su donedavno verovali da su telesne aktivnosti jasno podeljene na voljne i nevoljne. Na primer, možemo pomerati ruke, ali ne možemo uticati na varenje. Danas otkrivamo da se procesi, za koje smo nekada smatrali da ih je nemoguće kontrolisati, zapravo mogu podvrći volji. Savremena nauka se suočava sa znanjima kojima jogini raspolažu vekovima. Ispitanici u laboratorijama naučili su da

regulišu krvni pritisak, lučenje stomačne kiseline ili promene frekvenciju moždanih talasa tehnikom fidbeka.

Slično tome, ljudi mogu naučiti da upravljaju sopstvenim snovima i tako pomognu sebi. Potrebno je da nauče da posmatraju sebe i tako dođu do povratnih informacija koje će im pomoći da oblikuju snove. Ova je knjiga i napisana da bi objasnila ovaj vitalni proces.

Možda ste već naslutili kakve mogućnosti postoje. Mnogi obični ljudi su već iskusili najrudimentarniji oblik kontrole snova. Ako ste ikada imali zastrašujuće snove zbog kojih ste sami sebi govorili: "Ne treba da se plašim, ovo je samo san. Ako hoću, mogu da se probudim", doživeli ste par sekundi kontrole snova. Neki ovu svesnost koriste da bi iz sna pobjegli u budno stanje. Drugi, pak, menjaju temu sna da se više ne bi plašili ili postaju pre zainteresovani nego zaplašeni. Tigar koji vas surovo proganja pretvara se u nestašno mače. Pojavljuje se helikopter i spašava sanjača iz hladne vode koja guta brod, itd.

Mnogi doživljavaju trenutke prolazne svesnosti. Oni obično ne znaju da se ova svesnost u snovima može proširiti sa jedne niti misli na celo tkanje snova. Onaj ko postane potpuno svestan u stanju snevanja može kroz snove da ispuni svoje najdublje želje. Svesno može izabrati da vodi ljubav sa partnerom po svom izboru, putuje po udaljenim zemljama, razgovara sa bilo kojim likom, stvarnim ili izmišljenim, mrtvim ili živim. Može pronalaziti rešenja za probleme svakodnevnog života i osmišljavati umetničke tvorevine. Onaj ko postane svestan u snovima omogućio je sebi uzbudljivu avanturu. Veštinom postizanja svesnosti u snovima u velikom stepenu su ovladali jogini i snevači lucidnih snova. Videćete na koji način je moguće primeniti njihove tehnike na vaš svet snova da biste otvorili vrata ovog očaravajućeg iskustva.

Ali, to radi se o stvari koja nije samo puka avantura. Najveća kreativna prednost koju ima uvežbani snevač nad običnim je prilika da ujedini svoju ličnost. Neustrašivost u snovima, koja se može naučiti u sistemima Senoja, jogina i lucidnih sanjača, jača tu sposobnost i u svakodnevnom životu, udarajući tako temelj za samouvereno delovanje. Primenjujući principe kontrole snova bićete u stanju da oblikujete snove kao podršku i pomoć svesnosti. Primenjujući kreativno rešavanje problema iz snova, obogaticećete svoju svakodnevicu. Kako se ova pozitivna tendencija bude nastavljala, funkcionisaćete sve više kao celovita osoba, kao delić čovečanstva koji delimično radi na javi, a delimično u snu, kroz svetove koji se međusobno prožimaju, podržavaju i unapređuju.

Kreativni snevač kroz kontrolu snova razvija visok nivo pažnje i sposobnost koncentracije. Kreativni snevač uči da na dug vremenski period zadržava slike iz snova. Kako budete sticali ovu sposobnost otkrićete da i više pamtite snove koji su sve življi i upečatljiviji. Bićete u stanju da usmerite pažnju na određeni aspekt snova i zadržite njegovu jasnu sliku. Sposobnost držanja pažnje, dobra koncentracija i pamćenje razviće se i u budnom stanju.

Kreativno sanjanje izuzetno uvećava sposobnost rešavanja problema i kreativnost, jer se takav sanjač bolje seća onoga što je nekada naučio i veština koje je savladao nego običan sanjač. U sebi imamo zabeležena (naučnicima nije na koji način) sva životna iskustva. Sve što je viđeno, odslušano, dodirnuto, probano, omirisano ili okušeno preko bilo kog receptora tela, nakon što je prošlo nervnim sistemom, ostaje zapisano u mozgu. Istraživači veruju da ovakvo "skladište" postoji, jer se ljudi pod određenim uslovima mogu setiti svih tih ranijih opažaja, što se može i objektivno potvrditi.

Ljudi su pod hipnozom bili u stanju da se sete zaboravljenih detalja iz najranijeg detinjstva. Ljudi su pod hipnozom mogli da prepričaju konverzaciju koja se odvijala između doktora i medicinskih sestara za vreme trajanja njihove operacije, dok su oni ležali na operacionom stolu. Ljudi koji su godinama pre nego što su hipnotisani obavljali složen posao zidanja cigli, pod hipnozom su uspevali da se neverovatno precizno sete specifičnosti pojedinačnih cigli, što je naknadno proverom potvrđeno. Sve što smo pomenuli je i zvanično zabeleženo.

Naš mozak neprestano i precizno arhivira svaki aspekt našeg iskustva. Međutim, detalji se ne smatraju posebno korisnim, pa se umovi usredsređuju samo na ono što je neophodno za svakodnevne radnje. Mi se, na primer, u novinama usredsređujemo na kursnu listu i ne smetaju nam drugi spiskovi i liste. Pa ipak, ti minimalni fragmenti naših sećanja gomilajući se formiraju ogromno, bogato skladište kreativne hrane koju možemo iskoristiti. Možemo tražiti da raspolažemo sa netaknutim sećanjima, ili da ona uđu u kombinaciju sa drugim sećanjima i tako poprime novu formu.

Mnogi detalji iz naših sećanja dolaze nam nepozvani u snove kao slike. Drugi, pak, dolaze samo kad ih pozovemo. Možete svesno koristiti snove da komunicirate sa raskošnim skladištem bezgraničnih sećanja koja se mogu kombinovati originalno i jedinstveno. Principi kontrole snova iz ove knjige biće vam kao mapa na koju ćete ucrtati početak vašeg istraživanja.

Reč upozorenja: kao i svako avanturističko putovanje, i istraživanje zemlje snova nosi sa sobom izvesne rizike, mada su oni u ovom slučaju minimalni. Osoba koja ne prihvata kreativno sa-njanje kao dobar način stupanja u kontakt sa snovima neće ni pokušati da ga primenjuje. Kao što sam pomenula ranije, onaj ko nije spreman za kreativno sanjanje neće ni dobiti željene odgovore. Ali mu neće ni škoditi ako to pokuša. Osoba sa velikim problemima može, a i ne mora, da zaključi da joj kontrola snova pomaže. U svakom slučaju, svako koga stalno uznemiravaju noćne more ili smatra da uopšte ne sanja trebao bi da potraži profesionalnu pomoć. Uvek se nađe lice koje može da pruži odgovarajući savet. Svi povremeno doživljavamo noćne more ili imamo periode bez snova, ali ako oni istrajavaju, onda bi na njih trebalo obratiti pažnju kao na upozoravajuće signale.

Kreativno sanjanje nam može obezbediti sigurniju stazu na unutrašnjem putovanju širenja svesti, nego što je pruža surovi put droge kojim idu mnogi savremeni ljudi. Kreativni snevač može bez rizika da u toku noći nekoliko puta doživi proširenje svesti i oseti bezgraničnu snagu za kojom tragaju uživaoci droge. Onaj ko je spreman da nauči principe kontrole snova i počne da upražnjava kreativno sanjanje, može otkriti da napreduje džinovskim koracima. Određeni koncepti se lako uče i usvajaju. Drugi, koji su mesecima *izgledali* neprihvatljivi, neočekivano nam postaju jasni do detalja. Važna je istrajnost. Naš mozak je sposoban za mnogo više od pukog skladištenja ogromne količine podataka. Mnogi ljudi su u prošlosti o tome svedočili, a istraživači tek sada otkrivaju sposobnost mozga da prima i šalje čulne informacije bez posredstva znanih fizičkih čula¹⁰. Mi trenutno nemamo predstavu o tome koliko je obimna ta sposobnost i šta stoji iza nje.

Kako budete napredovali u kreativnom sanjanju, tako ćete biti sve bliži važnoj životnoj pobedi. Povećaćete sposobnost koncentracije i pamćenja. Izgrađićete sposobnost hvatanja u koštac sa zastrašujućim situacijama u snovima koja će se potom odslikati i u realnom životu. U snovima ćete doživljavati prijatne avanture. Bolje ćete razumeti sebe. Snovi će vam pomoći da definišete i integrišete svoju jedinstvenu ličnost. Dobićete ćete podršku i pomoć u rešavanju svakodnevnih problema. Bićete sposobni da stvarate korisne i lepe stvari koje ne samo da će izražavati vas, već i obogaćivati svet. A sve to može da bude samo početak...

II. Učimo od snevača iz antike

Već od večeras možete da počnete sa kreativnim sanjanjem. Možete da počnete od najjednostavnijeg nivoa kontrole snova u kome vi, sanjač, planirate opšti sadržaj vaših snova. Napredne tehnike, objašnjene u sledećim poglavljima, na kraju će biti od izuzetne koristi, ali vi odmah možete da počnete sa dragocenom praksom. Snevači antičkog doba su snove koristili na poseban način, da bi dobili odgovore na svoja pitanja ili kao lek za svoje bolesti.

Pokušajte da na trenutak zamislite sebe u ulozi Grka iz antičkih vremena i videćete kako su to radili:

"S mukom pešačite prašnjavim putem. Vi ste hodočasnik na putu do hrama u Epidauru. U zavežljaju nosite par stvari: malo hrane i poklone za boga Asklepija. Više vam i nije potrebno, jer kada dođete u svetilište, pridržavaćete se posta, pri tom naročito izbegavajući hranu koja onemogućava snove - vino, meso, određenu vrstu ribe, bob. Od početka putovanja niste imali seksualni odnos i nećete ga ni imati dok ne završite boravak u hramu. Kada stignete, drumsku prašinu sa sebe spraćete hladnom vodom iz fontane i tako se na neki način i pročistiti. Učinićete sve da i svoj um održite čistim, jer je na ulaznoj kapiji zapisano: "Čist mora biti onaj ko ulazi u ovaj mirisni hram. Čistota znači misliti samo svete misli."

Pouzdanost znate da će vaš veliki put biti vredan uložene truda. Ipak, donedavno ste se pribojavali i bili zabrinuti. Mučilo vas je neraspoloženje. Mora da je vaš um nesvesno dopustio nekoj bolesti da prodre u vaše telo. Morate hitro napasti taj poremećaj, inače će se pojačati.

Sada pred sobom vidite sveti gaj u dolini u kojoj se nalazi i hram. Čujete ptice, osećate svež povetarac, mirišete slatku aromu cveća. Možda ćete se okupati i uzeti učešća u atletskim igrama ili plesu u gimnastičkoj sali. Sve ovo pomaže obnavljanju unutrašnjih ritmova tela. Bićete osveženi lepotama umetnosti, muzike i pozorišnih komada. I pre vas su se mnogi napajali ovim stvarima. Svedočenja o čudesnim božanskim izlečenjima su uklesana u kamene tablice u okolini svetilišta.

Sada skrećete i iznad drveća vidite vrh kupole same građevine. Još dalje, naziru se kamena sedišta teatra. Uskoro ćete biti u glavnom hramu, klečeći pred stopalima ogromne, zlatom i slonovačom optočene statue Asklepija, boga zdravlja. Ubrzo će vam miris tamjana iz hrama ispuniti nozdrve, a ode i bajalice odzvanjati u ušima. Možda ćete se, čineći sve naloženo, od svega toga osetiti tako dobro, da nećete morati da se podvrgnete *enkoimisisu* (spavanje u zabranjenoj spavaonici - "abaton"). U ovu prostoriju možete da uđete i zatražite san u kome vas bog posećuje radi izlečenja jedino ukoliko vas je taj bog u nekom prethodnom snu pozvao da to učinite. Sada vadite pšenične kolače iz zavežljaja i nudite ih božanstvu. Ubrzavate korake, već osećajući uzdizanje duha....

Nekoliko dana kasnije. Sumrak je. Sedite ispred hrama. Čas je "svetih svetiljki". Ispunili ste sve prethodno postavljene uslove, pročistili se, dali ponude, saslušali besede sveštenika. Zdravlje vam se poboljšalo, mada se još uvek ne osećate potpuno skladno. Prošle noći ste u snu videli maglovitu figuru kako vas poziva rukom. Mada je u snu bilo prilično mračno, izgledalo je da vam neki bradati čovek, ogrnut kabanicom i sa štapom u ruci, daje znak da priđete. Tada ste se probudili. Znali ste da vas to bog poziva. Sveštenici vam daju dozvolu. Večeras idete u zabranjenu spavaonicu. Uz treperavu svetlost baklje, zajedno sa ostalim hodočasnicima, molite božanstvo da vam svima podari "lekovite", željno iščekivane snove. Ulazite u uzanu odaju za spavanje koja deluje misteriozno, osvetljena bakljama. Ležete na prostirku od ovčije kože, još umrljanu krvlju žrtvene životinje. Pod nejasnim svetlom posmatrate dugačke žute zmije kako se uvijaju po podu. Znao da nisu otrovnice, ali ih ima puno i zaista su ogromne. Podsećate sebe da ih sam bog održava u životu. Dok prostoriju ispunjavaju teški mirisi, spuštate i glavu na mekanu kožu. Sluge u hramu prolaze stepeništem gaseći baklje i govore hodočasnicima da je vreme za počinak. U tihoj pomrčini, čujete samo odjek oda u svom umu i šuštanje zmija koje gmižu."

Nećete više biti iznenađeni ako čujete da su hiljade hodočasnika pod ovakvim uslovima imali predviđene snove. Oni su bili pod snažnim utiskom rituala, želeli su da udovolje sveštenicima, a i prijatelji bi im ukazivali puno pažnje ukoliko su sanjali "pravi" san. Doživeli su upravo ono što im je bilo rečeno da će se desiti i ono što su sami očekivali. Mnogi su hodočasnici imali žive snove u kojima se pojavljuje bog Asklepije. Često je izgledao poput statue, ponekad kao dečak ili čak kao životinja. U kakvom god da je bio obliku, dodirivao bi bolesne

hodočasnike, lećio ih ili savetovao šta da učine da bi se izlećili, pa im i govorio svoje dalje zahteve u vezi žrtava ili ponuda. Kada bi se izjutra hodočasnici probudili, osećajući se veoma ugodno i osveženo, podelili bi svoja iskustva iz snova.

Ovakav način stupanja u vezu sa snovima poznat je pod nazivom "inkubacija snova". Opisali smo uopšteno inkubaciju snova u antićkoj Grćkoj, ali se stvarna praksa razlikovala od države do države, od hrama do hrama, od perioda do perioda. Istraživaći veruju da je u antićkom svetu postojalo 300-400 ili čak i više hramova u ćast boga Asklepija. Ovi hramovi su bili u upotrebi gotovo hiljadu godina (od kraja šestog veka p.n.e. do kraja petog veka n. e.). Mi danas u stanju da iz metoda inkubacije snova drevnih snevaća izdvojimo tehnike koje nam mogu pomoći u nastojanjima da stupimo u vezu sa sopstvenim snovima. Antićki snevaći su izvodili mnoge stvari koje nisu neophodne da bi se izazvali snovi. Pošto je inkubacija snova definisana kao praksa odlaženja na sveto mesto gde se spavalo radi dobijanja upotrebljivih snova od božanstva, oni su smatrali da su im potrebna sveta mesta i bogovi. Istraživaći veruju da je glavna svrha metoda inkubacije prvobitno bilo lećenje steriliteta. Mnogi sveštenici su pretpostavljali da se odigrala neka vrsta seksualnog sjedinjenja sa boginjom ili bogom dok su hodočasnici spavali u hramu. Ponekad se bukvalno seksualno ujedinjenje dešavalo u formi svete prostitucije. Za brojne isceljujuće kultove antićkog sveta se smatra da su se razvili iz lećenja seksualne disfunkcije. (Ukoliko su ove pretpostavke taćne, Asklepijeva sveta zmija ima simbolićno znaćenje, po psihoanalizi, muškog polnog organa koji je u ovom slućaju deo božanstva.) Kasnije su snevaći upražnjavali metod inkubacije u više pravaca: 1) radi dobijanja saveta u vezi određenog problema 2) radi izlećenja od raznih bolesti. Pokušaji naših savremenika da snove iskoriste u terapeutske svrhe verovatno vodi poreklo od ovih drevnih praksi.

Uverićete se da nije nužno verovati u nekog određenog boga, kao ni ići na sveta mesta, da biste upotreabili metod inkubacije snova. Koji su onda suštinski elementi izazivanja željenih snova?

Prva bitna stvar je *smestiti se tamo gde vam ništa neće odvlaćiti pažnju od predmeta željenih snova*. Antićki Grci su takve prostore nalazili u hramovima i svetilištima posvećenim korišćenju metoda izazivanja snova, građevinama velike lepote, najćešće u predivnom prirodnom okruženju, daleko od buke života punog obaveza. Od korišćenja ovih svetilišta je prošlo više od petnaest vekova, pa ipak su ona, kada sam nedavno posetila neka od svetilišta, još uvek odisala vedrinom i mirom, okružena maslinama i gorostasnim platanima. I drevni Asirci, Egipćani, kao i Kinezi, gradili su hramove za korišćenje metoda inkubacije snova na slićnim tihim i povućenim mestima. Čak su i primitivni ljudi smatrali da odlaskom u usamljene špilje i pećine, spavanjem na njihovom tlu ili na grobovima svojih predaka ili kožama žrtvovanih životinja mogu prizvati isceljujuće snove. U ovu svrhu koristiće bilo koje mesto na kome se osećate smireno i rasterećeno. Vaša omiljena planinska staza, izolovana plaža, tiha bašta. Čak i vaše dvorište, dnevna ili spavaća soba (ukoliko obezbedite da ne budete uznemiravani) mogu poslužiti svrsi. Većina metoda intenzivne koncentracije zahteva da se onaj ko ih upražnjava povuće iz ućurbanosti dnevnih aktivnosti i održava na minimumu spoljna ometanja. Savremeni terapeuti pokušavaju da osiguraju upravo ovakvo spokojno okruženje.

Mirno mesto se može napraviti na više načina. Jogini koji povuku svoju pažnju ka unutra da bi meditirali usred velikih ometanja stvaraju svoje privatno mesto. Sledbenici nekih religija ostvaruju to isto unutrašnjom molitvom usred bućnog okruženja. Možda ćete ipak uvideti, barem u početku, da je lakše otići na mesto koje je spolja mirno, nego da stvorite mirno mesto unutar sebe. Ako možete da ostvarite i spoljašnju i unutrašnju mirnoću, bolje po vas.

Nakon što ste došli do takvog mesta, na redu je sledeći korak: *jasno formulisanje željenog sna*. Asklepijevi sveštenici objašnjavali su hodoćasnicima šta da oćekuju prilikom spavanja u zabranjenoj spavaonici. Stele (uspravne

kamene ploče s uklesanim tekstom) su bile razmeštene oko hrama. Na njima su bili podaci o nekadašnjim hodočasnicima, njihovim bolestima i isceljujućim snovima. Hodočasnici su takođe jedni drugima pričali o sopstvenim lekovitim snovima prethodne noći, pa su i tako mogli da dobiju jasnu ideju o tome šta da očekuju. Reklama nije stvorena na Medison Aveniji, kao što ni moderni hipnotizeri nisu izmislili pojam sugestije.

Element iščekivanja je bitan. Hiljade hodočasnika su izveštavali o svojim predskazujućim snovima ili snovima u kojima su dobili savet i uputstvo. Taj fenomen bi se mogao odbaciti kao rezultat spoljašnjih sugestija, odnosno uticaja pročišćavajućih obreda, žrtvi, ceremonija, lepote, odgovarajućih aktivnosti sveštenika, muzike, tamjana, iskustva ostalih učesnika, misteriozne atmosfere. Međutim, isti efekat se može izazvati kod savremenog snevača kad iščekuje određen san - kada formuliše jasnu nameru i sprovodi postupke koji dovode do predviđenog sna. Znači, postoji osnovan razlog da se smatra da je *autosugestija moćnija* od spoljašnjih uticaja. Kako čovek veruje, tako će i sanjati.

Antički Grci nisu bili jedini koji su doživljavali čudotvorna izlečenja u snovima. Stari Jevreji, Egipćani, Indijci, Kinezi, Japanci i muslimani su takođe upražnjavali inkubaciju snova. I današnji hrišćani viđaju svece u svojim lekovitim snovima. Savremenom Japancu se takođe dešava da u isceljujućim snovima vidi Jakušija (vladara lečenja) u liku monaha. U svakoj veri se očekuje vizija sopstvenog boga. Jedan teoretičar smatra da ona, često nejasna slika koja se javlja u isceljujućim snovima, predstavlja jungovski arhetip iscelitelja, spasitelja, boga-doktora. On kaže da je jedna od najdubljih ljudskih težnji da se otkrije svemoćna sila koja pomaže i leči. Snevač koji vidi svog boga samo mu pozajmljuje lik od određenog sveca ili boga određene vere; prepoznavanje da se radi o Asklepiju ili Svetom Mihajlu dešava se tek nakon buđenja - kada se čovek osvrne na noćna zbivanja.

Sugerisala bih da bi ideju o datosti božijeg obličja (što je suprotno od zamisli da se prepoznavanje vrši naknadno) valjalo zameniti idejom da snevač oblikuje božanski lik prema svojim očekivanjima. Ako jasno formulišete kakav san želite uobličićete buduće snove još direktnije.

Sad, sanjači mogu ili da sami da formulišu željene snove za sebe, ili da im snovi budu nametnuti spolja. Hipnotizer koji daje čoveku jasne, autoritativne, ubedljive sugestije o tome šta da sanja je primer jednog takvog namernog nametanja. Današnji psihoanalitičari često oblikuju snove pacijenata (o čemu smo već pričali u prvom poglavlju), ali bez svesne namere da to učine. A najveći broj čovekovih snova je nesvesno uobličen kulturom i idejama iz okruženja. Ljudski um je izuzetno podložan sugestiji. Opisivala sam studentima kako mogu da izazovu željene snove i oni su u tome imali uspeha. Češće su odgovarali na *moje* sugestije nego na sopstvene. Oni ne znaju da je um sposoban da stvara sopstvene sugestije i ostvaruje ih sa izuzetnom efikasnošću. Sledeći korak je od suštinske važnosti za indukovanje snova: jasno se opredelite za jedan željeni san. Čineći tako, vi sužavate polje svesti i otklanjate mogućnost da se pojavi neki drugi san. Izaberite bilo koju temu za svoj san. Na primer: "Želim da mi san kaže šta da radim u pogledu ... (određene situacije)", ili "Želim da sanjam o letenju" ili "Želim da mi san kaže šta da uradim da bih se osećao bolje". *Znači, odaberite određenu temu sna.*

Možete indukovati bilo koju sliku u snovima. Nadamo se da ćete izabrati onu koja će na vas uticati blagotvorno. Hipokrat, drevni grčki lekar (živeo približno od 460. do 360. g. p.n.e), verovao je da pojava Sunca, Meseca i zvezda u snovima predstavlja stanje snevačevog fizičkog zdravlja. Ukoliko su u snu zvezde sjajne i kreću se uobičajenom putanjom, snevačevo telo funkcioniše normalno. A ako su mutne, skreću sa putanje ili se u snu dešava nekakva kosmička katastrofa, bolest će napasti telo. Na primer, on je u svojoj *Raspravi o snovima* rekao:

"Ukoliko zvezda (u snu) izgleda nejasno i kreće se prema zapadu, naviše ili naniže ka zemlji ili moru, to je znak bolesti. Kretanje naviše ukazuje na

poremećene tokove unutar glave (poremećena razmena tečnosti). Kretanje ka moru - stomačne tegobe. Pomeranje ka istoku - rast tumora u telu."

Snovi u kojima se ukazuje na simptome bolesti i pre no što ih postanemo svesni zovu se "prodromički" snovi (od grčke reči *prodromos*, što znači "prethoditi nečemu").

Hipokrat je zaključivao da ako neki simboli iz snova predskazuju bolest, onda se oni drugi, simboli zdravlja (jarko sunce, blistave zvezde, moćne reke, blistavo bela odeća) mogu iskoristiti u terapijske svrhe.

Pojedini savremeni terapeuti, kao što je Francuz Rober Dezual (Desoille) sa njegovom terapijom zasnovanoj na "vođenom sanjarenju" tretiraju pacijente koristeći slične tehnike. Oni za snove predlažu simbole za koje veruju da će imati pozitivne, relaksirajuće efekte na još uvek budnog pacijenta "vođenog" kroz lekovite fantazije. Drugi, pak, koriste metodologiju u kojoj se budnom i duboko opuštenom klijentu nalaže da vizualizuje niz scena, osmišljenih da deluju kao "lekovite slike". Uprkos tome, koliko je meni poznato, najveći broj terapeuta ne sugeriše pacijentima da *indukuju lekovite slike u snovima*. Eto još jedno od mnogobrojnih polja u kojima možemo učiti od drevnih naroda.

Ne morate se razboleti da biste tražili pomoć svog celovitog sopstva (u koje je uključena i takozvana podsvest) radi izlečenja. Vi možete da sebi sugerišete slike za koje verujete da izražavaju dobro zdravlje i tako podstaknete unutrašnje blagostanje. Izmene u snovima utiču na vaše stavove, koji utiču na stvarno fizičko zdravlje. Sposobnost izmene snova daje vam veliku moć nad unutrašnjim stanjima i konačno i nad vašim ponašanjem u spoljašnjem svetu. Sigurno ste do sada već našli mirno mesto gde možete da se koncentrišete da biste izazvali određeni san. Sada svoju nameru pretočite u sažetu pozitivnu rečenicu. Ako, na primer, naprosto kažete sebi: "Mislím da ću noćas noćas pokušati da sanjam o letenju", to nije dovoljno snažno. Umesto toga recite: "Večeras u snovima letim." Ova rečenica uspostavlja jasno definisan obrazac. Stanje sna možemo posmatrati kao neposlušno dete; ljupko, osećajno, vrlo maštovito, ali svojevoljno. Neka vaša poruka bude kratka, jasna i pozitivna.

Još od pradavnih vremena, snevači su pokušavali da izazivaju snove nekom vrstom ritualne formule; prve takve formule nađene u pisanom obliku datiraju od 3000. godine p.n.e. Svaka od prve četiri civilizacije - srednjeistočna⁹, egipatska, indijska i kineska, ostavila je svoje zapise¹⁰ o svojim pogledima na snove i o metodima izazivanja željenih snova.

Drevni Asirci su, na primer, imali posebnu molitvu za prizivanje dobrih i sprečavanje loših snova. Glinene tablice pronađene u kraljevskoj biblioteci asirskog imperatora Asurbanipala, koji je vladao od 668. do 626. g. p.n.e. u Ninivi, sadrže sledeći ritual:

Milostivi bog je uz mene

.... Moj prijateljski bog će me saslušati:

Bože mojih snova Mamu,

Bože moj, pošalji mi poruku svog blagoslova."

I muslimani imaju ritual sa molitvom za koji mnogi istraživači veruju da je neka vrsta molitve za izazivanje snova, iako ne podrazumeva spavanje na svetom mestu. Ovu praksu, nazvanu *istikara*, čini izgovaranje molitve pred spavanje i iščekivanje rešenja nekog ozbiljnog problema u snu. Osim toga, narod u Kurdistanu (planinski masiv u Iranu) i derviši (muslimanski asketski red), da bi izazvali vizije u snovima, sa vinom mešaju drogu. Ipak, droge nisu najbitnije za podsticanje snova.

Da biste dobili odgovore u snovima, nisu vam potrebne ni droge ni religija. Vi lako možete prilagoditi sebi *istikara* tehniku inkubacije snova, primenjući sledeće elemente važne za dobijanje željenih snova: 1) jasno formulišite željeni san 2) prihvatite činjenicu da je moguće izazvati snove 3) svoju pažnju strpljivo i istrajno usredsredite na željeni san. Umesto molitve uputite jednostavan i jasan zahtev samom sebi. Koristeći iste reči ili slične fraze ponovite ga mnogo puta uz punu koncentraciju. Moguća prednost odgovora dobijenih

na ovaj način nad onim dobijenim uobičajenim procesom razmišljanja je u tome što se prvi dobijaju na osnovu čovekovih celokupnih mentalnih i emocionalnih resursa.

Vaše telo bi trebalo da bude duboko opušteno kada sebi dajete autosugestije za željeni san. Mnogi metodi relaksacije dovešće do poželjnog stanja tela. Taj korak je posebno važan, jer je um prijemčiviji, a vi možete da bolje koncentrišete misli kada je telo opušteno. Ponekad se relaksacija može ostvariti putem hipnoze ili uzimanjem droga. Ovo treba izbegavati jer mnoga opojna sredstva, uključujući i alkohol, potiskuju REM fazu tokom sna i shodno tome, sanjamo manje snova kojih se možemo setiti. Ponekad relaksaciju vodi terapeut. U "sistematskoj terapiji desenzitizacijom" pacijentu se, pre početka terapije, daju instrukcije "progresivne relaksacije" u kojoj ostaje tokom tretmana. U autogenoj terapiji se, pre no što se nastavi sa nizom naprednih meditativnih tehnika, pacijent uči da primeni šest standardnih tehnika koje mu pomažu da "doživi telo kao opušteno, tešku i toplu masu".

Možete naučiti kako da sami potpuno opustite mišiće (ovo vam najtoplije preporučujem, jer to je onda vaše i uvek vam je dostupno). Osnovni položaj u joga asanama je šavasana, to jest, "položaj mrtvac", u kome čovek postiže kompletnu relaksaciju. On leži opružen na podu, zatvorenih očiju, dozvoljavajući telu da se totalno opusti počev od nožnih prstiju naviše. Prvo napinje, a zatim opušta svaku mišićnu celinu dok celo telo ne postane kao beživotno. Ovaj položaj izvodi se između drugih asana da bi se cirkulacija krvi vratila na normalu i kao uvod u meditaciju. Ovaj joga položaj se javio nekih 4000 godina pre drugih oblika relaksacije. Instruktori autohipnoze preporučuju da relaksacija bude povezana sa nekim simbolom (na primer nekim posebnim brojem, izrekom ili prijatnom scenom kao što je ležanje na plaži). Neke ljude relaksacija u krevetu uvodi u san.

Dok ste opušteni, dremljivi, nekoliko puta ponovite u sebi izabranu frazu za željeni san. Kada ste jednom jasno formulisali obrazac željenog sna (ponekad i ako ste samo bili izloženi uticaju nekog jasnog obrasca) pojaviće se unutrašnji odgovori. Najbolji se rezultati mogu postići ponavljanjem poruke. Neki preporučuju istrajno ponavljanje, "poput uspavanke". Meri Arnold-Forster, jedan od uspešnih savremenih istraživača snova, podsećala je samu sebe na željeni san tokom celog dana, a zatim i pred spavanje. Na primer, nekoliko puta u toku dana govorila je sebi: "Večeras u snovima letim. Večeras letim. Večeras letim." Um će u stanju sna biti prijemčiviji za ideje koje su se često ponavljale nego za one koje se nisu ponavljale.

Još jedan koristan postupak za izazivanje snova jeste da *vizualizujete željeni san kao da se već odigrava*. Gledajte ga kao da se dešava baš u ovom trenutku. Zamislite ga. Osetite kao da se već dešava. Kada ste zamislili san, zamislite njegove rezultate. Svojevremeno je otac američke psihologije, Viljem Džejms, govorio: "Delujte zamišljajući da su se rezultati već dogodili." Vrtite u glavi film u kome se već osećate zdravi ili u kome ste već dobili odgovarajući savet. O teoriji da sve bolesti potiču iz uma, kako su tvrdili još stari Grci, može se raspravljati, ali je sigurno da većina bolesti nastaje u umu. Hipnotizeri su u stanju da sugestijom izazovu u čoveku simptome bilo koje bolesti. Postoje i svedočenja da neki jogini mogu ne samo da proizvedu, već i da uklone sve simptome koristeći neki oblik autosugestije. Čak i savremeni lekari izjavljuju da je 60-80 procenata svih kreveta u bolnicama popunjeno pacijentima čije bolesti nisu čisto fizičkog porekla. Znanje psihosomatske medicine je od izuzetne važnosti za postupak lečenja. Ideje u vašem umu imaju snažan uticaj na stanje tela.

Nisu samo spoljašnji uslovi ono što izaziva problem. Način na koji <F37903M>mislimo<F255D> o spoljašnjim uslovima je ono što predstavlja pravi problem. U našim umovima možemo napraviti "raj od pakla i pakao od raja." Mi biramo tako što odaberemo šta ćemo misliti. Prihvatajući pozitivan stav, vizualizujući sebe u željenim uslovima, pomažemo sebi. Opustimo se i jasno

predstavimo željene uslove kao da su već ostvareni. Osetimo zadovoljstvo kao posledicu. Ne podmećite nogu sebi negativnim mislima i argumentima. Viljem Džejms kaže da će podsvesni um ostvariti svaku sliku koju zadržavamo u umu ako je podržana verom. To nas dovodi do poslednjeg koraka - verovanja.

Kao što je već pomenuto, ne morate da verujete u boga da biste imali dobre rezultate od inkubacije snova. Potrebno je jedino da verujete. *Može se verovati u bilo šta.* U svim kulturama, svim verama i svim vremenima dobijali su se odgovori na pitanja i dešavala isceljenja. Snaga saveta i ozdravljenja zapravo dolazi iz samog snevača, a ne od nekog boga izvan njega. Verovanje je ono što čini indukciju snova mogućom.

Vera za koju se ja zalažem je stvarna vera u sebe. Procesima opisanim u ovoj knjizi možete pokrenuti i iskoristiti unutrašnje izvore. Ako verujete u određenog boga, svoje zahteve uputite njemu. Ukoliko verujete u mudrost podsvesnog uma ili snova, obratite im se. Ako verujemo da ćemo dobiti odgovore u snovima, onda ćemo ih i dobiti.

Jednom kada budete imali željeni san, trebalo bi da razmotrite njegovu poruku, njenu mudrost i primenljivost.

Do sada smo govorili kako da indukujemo buduće snove. Sa snovima koje imate u ovom trenutku možete učiniti nekoliko stvari koje će vam pomoći u indukovanju budućih snova. Jedna od tih stvari je *razgovor sa likovima koji su vam se javili u snu.* Ovo nije neostvarivo kako vam možda zvuči. Dok ste izjutra još uvek sanjivi u krevetu, možete da mislite o likovima iz sna. Izaberite neku figuru koja vas zbunjuje, prizovite njenu sliku i uputite joj pitanje. Bićete iznenađeni brzinom kojom će odgovor iskrsnuti u vašem umu. Na primer, u jednom snu mi je neka čudna psolika životinja ogrebala ruku. Ovaj događaj me je zbunio, nisam ga očekivala. U pospanom stanju predstavila sam sebi sliku životinje iz sna. Upitala sam: "Zašto si me ogrebala?" Odgovor koji mi je došao u um je glasio: "Nisam želela da te povredim. Samo sam htela da ti skrenem pažnju na sebe." Ovo objašnjenje me je navelo na dalje razmišljanje i dovelo do konačnog uvida. Liku iz snova možete postaviti bilo kakvo pitanje. Na primer: "Ko si ti?" ili: "Zašto radiš to i to?" Odgovor koji dođe najčešće je i neočekivan i poučan. Takođe, možete se obratiti snu u celini. Jednom sam osećala da sam preplavljena materijalom iz sna. U trenutku buđenja, upitala sam: "Snovi, zašto me preplavljujete?" Mentalni odgovor je bio brz i neočekivan: "Želimo da shvatiš koliko smo važni!" Ova tehnika je jedinstveni način obraćanja samom sebi. Zapamtite da su sve slike i dešavanja u snovima zapravo deo vas.

Neki otkrivaju da im, uveče pred spavanje, pred očima iskrsavaju slike nedavnih snova. Za takve bi bilo dobro da iskoriste pospanost da bi postavili pitanja snovima iz prethodne noći.

Kako budete sve bolje ovladavali tehnikom postavljanja pitanja, možda ćete zateći sebe kako čak *tokom sanjanja* pitate i dobijate odgovore. U jednom mom snu prijateljica sa fakulteta me je pitala: "Da li si primetila da ja za tebe uvek predstavljam seks?" Rekoh da nisam. "Zar ne vidiš da u tvojim snovima uvek nosim kratke pantalonice?" - rekla je tonom koji je podrazumevao da je prilično glupo od mene što sam previdela tu činjenicu. Kada sam se probudila, shvatila sam koliko je ta tvrdnja bila ispravna. Nije bitno da li pitate san kao celinu ili samo određeni lik, da li pitanja postavljate pre sna, posle sna ili tokom sna. Važno je jedino da počnete da komunicirate sa svojim snovima.

Geštalt terapeuti predlažu da idete još dalje. Da odigrate ulogu svakog elementa sna, bilo da je u pitanju osoba ili stvar. To igranje uloge se zasniva na pretpostavci da je svaki delić sna deo vas samih. U mnogim knjigama postoji detaljan opis geštalt pristupa, pa ću ga ja ovde izneti samo ukratko. Sanjač igra ulogu svih slika iz svog sna redom, u mislima ili bukvalno, tako što svaki put kad govori u ime nekog drugog lika prelazi u drugu stolicu. Sanjač zamišlja ili deluje onako kako bi se ponašali likovi iz snova u određenoj situaciji sve dok se jasno ne izdvoje dve suprotstavljene uloge. Na primer, jedna bi uloga bila dominantna, nazvana "pobednik". Govorila bi ostalim likovima šta treba, a

šta ne treba da rade. Druga uloga bi bila odbrambena, defanzivna, nazvana "gubitnik". Priroda sukoba između "dobitnika" i "gubitnika" predstavlja konflikt unutar snevača. U geštalt terapiji zadatak "gubitnika" je da se suprostavi "pobedniku" i iznese svoje potrebe jasno i ubedljivo. Kada gubitnički deo povratu samopouzdanje, osoba oseća upotpunjenje ličnosti. Ona obrazuje geštalt (celinu). Ako na ovaj način postupate sa snovima, doći ćete do mnogih interesantnih uvida.

Geštalt terapeuti naglašavaju važnost ponovnog proživljavanja snova onako kako smo to maločas opisali. Od osobe se zahteva da ispriča ili zapiše san u sadašnjem vremenu. Zbog toga su i snovi u ovoj knjizi opisani kao da se dešavaju upravo sada. Opazićete značaj ovoga dok budete beležili snove u sadašnjem vremenu. (Više o beleženju snova pročitajte u osmom poglavlju.)

Dok budete radili sa snovima, razmišljajte o njima, pitajte ih, podstičite ih, i videćete kako određene pozitivne stvari izranjaju iz njih. Pojaviće se prijateljski nastrojeni zmaj, snažan i mišićav čovek, mudra boginja. Izuzetni ukrasi, čudna polu ptica-polu životinja, i svakojake neobične i zanimljive slike i likovi. Oni predstavljaju vaše pozitivne strane. (Vratićemo se na ovaj koncept u devetom poglavlju.) Razmišljajući često o ovim pozitivnim i neobičnim predstavama, povećavate verovatnoću njihovog ponovnog javljanja u snovima ili iskrsavanja drugih pozitivnih simbola. Pokušajte da ih na neki način upotrebite tokom budnog stanja. Nacrtajte ih, obojte, izvajajte, izvezite. Tako ojačavate vaš uticaj na buduće snove.

Pričanje o doživljenim snovima sa drugim ljudima takođe doprinosi oblikovanju budućih snova. Za Muhameda se pripoveda da je snove izuzetno cenio. Svako jutro je od učenika tražio da ih ispričaju drugima. On je i tumačio i sopstvene snove s njima. Ovaj metod je, kao što ćete videti u petom poglavlju, sličan onom koju praktikuju Senoji za vreme doručka. Moji seminari kreativnog sanjanja uveravaju me da pričanje snova drugima moćno deluje na njihovo oblikovanje.

Još jedan postupak na javi koji će uvećati vašu sposobnost da izazovete snove jeste da *beležite svoja zapažanja ili da se angažujete u aktivnostima koje su od značaja za vaš željeni san*. Sećate se kako je dr Hendler naveo Džonija da vežba da na javi tera od sebe čudovište i kako je Gvareski učio Margaritu da menja gume na biciklu i planinari, kako bi joj pomogao da reši svoje probleme sa snovima. Obe te aktivnosti su povećale verovatnoću da Džon i Margarita sanjaju snove koje je njihov terapeut želeo. Meri Arnold-Forster, jedna od osoba najuspešnijih u izazivanju snova, redovno je na javi posmatrala stvari o kojima je želela da sanja. Na primer, ona je otkrila da joj posmatranje ptica u letu na javi pomaže da sanja letenje, što je želela. (Vratićemo se na izuzetno efikasne metode Meri Arnold-Forsterove).

Videćete da je većini ljudi potrebno vreme da razviju sposobnost izazivanja željenih snova. Izazivanje snova je naučena veština; za to je potrebna vežba. Jedan istraživač¹⁹ je obavio neobično istraživanje da bi izmerio koliko je deci potrebno da uspešno izazovu željeni san. Otkrio je da prosečno vreme da se san pojavi iznosi pet nedelja; najkraće vreme iznosilo je dve nedelje. Veruje se da su deca podložnija sugestiji od odraslih, pa će nam možda biti potrebno još više vremena. Suštinski je važna istrajnost pacijenta. Izgleda da se druge tehnike, kao one koje koriste Senoji, brže usvajaju.

Videli smo da vi možete da utičete na vaše buduće snove svojim postupcima neposredno pre sanjanja (na primer, ako stvorite nameru) i nakon sanjanja (na primer, kada pitate slike iz sna). Moje iskustvo u primeni ovih metoda bilo je uzbudljivo i dovelo je do razvoja. Gotovo svaki san koji sam želela da izazovem javio bi se pre ili kasnije. Indukovani san ne sadrži uvek sve željene elemente, ali su često svi na broju. Ponekad takvi snovi sadrže još interesantnih elemenata. Posebno mi je dobro polazilo za rukom da izazovem snove o letenju, lucidne snove i snove sa nekom konfrontacijom. Posebne tehnike za izazivanje takvih snova opisane su u narednim poglavljima.

Postupala bih tako što bih potražila mirno mesto, obično moju spavaću sobu, pre spavanja. Dovala bih telo u stanje duboke opuštenosti. Poznajem nekoliko tehnika opuštanja: kao terapeut, morala sam da naučim "progresivno opuštanje" da bih ga prenela svojim pacijentima; kao početnik u jogi, naučila sam šavasana ("položaj mrtvac"); nedavno sam eksperimentisala sa transcendenalnom meditacijom. Dok sam u nekom od tih opuštenih stanja, povremeno sebi upućujem "zdrave sugestije" ("osećam se opušteno", "osećam se dobro", "osećam se osveženo i odmorno"). Jednom sam u svojoj sedamnaestoj godini, nalazeći se u isceljujućem modalitetu, sanjala moj lik Boga. Bila je to velika figura na nebu sastavljena od ružičasto i plavo nijansiranih oblaka, ruke je držao iznad glave sa stisnutim pesnicama, torzo mu se dizao iz kovitlaca oblaka, telo mu je bilo mišićavo, imao je bradu i nosio krunu. Nažalost, načinila sam samo crtež tog lika. On jasno odudara od drugih isceljujućih likova u snovima: obično se takve slike opisuju kao zamučene i neodređene. Sanjači koji imaju jasnu predstavu kakvog boga ili sveca očekuju u snovima će verovatno jasno videti njihove likove. U tom periodu u mojim snovima pojavljivale su se religiozne figure, obično kao bogovi, još češće boginje, unikatnog idiosinkrazijskog porekla, pre nego kao stereotipne ili arhetipske slike.

Moj dnevnik snova sadrži brojne snove koji odražavaju stanje mog fizičkog tela. Na primer, u jednom snu skidam pulover sa neke bebe. On se zaglavi na zadnjoj strani vrata i ja moram da ga cimam da bih ga skinula. Budim se sa jakim bolom u vratu od istegnuto mišića, koga nisam imala pre spavanja. Taj san je odraz fizičkog događaja koji se, po svemu sudeći, dogodio istovremeno sa njim. Nemoguće je reći da li je bol izazvao san ili je akcija u snu bila anticipacija bola.

Jednom drugom prilikom, u snu sam dala sebi medicinski savet. Tom prilikom me je bolelo leđni mišić, čega sam bila nejasno svesna pre spavanja. U snu patim od tog bola. Vidim grupu lekara kako se konsultuju o tom predmetu i oni završavaju preporukom da se primeni zagrevanje. Naravno, pokazalo se da je to jedino što mi je pomagalo prilikom teškog istegnuća do koga je došlo i koje je trajalo nekoliko dana.

Moje zdravstveno stanje je generalno dobro. Međutim, kada se pogorša, to se gotovo bez izuzetka odslika u mojim snovima. Jedan od simbola zdravlja koji je počeo da mi se javlja u snovima kada sam na javi počela da se bavim baštovanstvom, bio je biljka u različitim fazama. Ako su biljke u mom snu klonule ili su ih napale vaši, moje zdravlje nije najbolje; ako cvetaju i na njima se pojavljuju novi izdanci, moje zdravlje je dobro. Ako zapisujete vaše snove i radite sa njima, otkrićete simbole preko kojih možete proceniti stanje sopstvenog zdravlja. Tako postaje moguće da pristupite brzom preventivi i drugim odgovarajućim postupcima.

Kako budete savladavali veštinu izazivanja snova, moći ćete da konsultujete svoje snove o vašem trenutnom fizičkom stanju i da te preporuke primenite. Možda ćete čak biti u stanju da se oslonite na snagu sopstvenog tela da se izlečite prirodnim putem, kao što su činili sanjači u antičko vreme.

Pored toga što ćete izazivanjem snova moći da poboljšate svoje fizičko zdravlje, moći ćete i da upotrebite ogromne neiskorišćene resurse uma u rešavanju svakodnevnih problema. Već sam govorila o obimnom unutrašnjem skladištu životnih iskustava koje svaki čovek ima u sebi. Što su vaša iskustva pozitivnija, to bolje po vas: knjige, slike, muzika, zanimljivi ljudi, nove aktivnosti, putovanja u inostranstvo. Sve će to biti zabeleženo. I biće vam dostupno u snovima. Te sadržaje ćete moći da koristite u njihovom izvornom obliku ili da ih ponovo iskombinujete, stvarajući nove oblike. Kada postignete izvesnu veštinu u indukovanju snova, moći ćete da postavljate pitanja i dobijate odgovore koji su vam u budnom stanju bili nepoznati. Moći ćete da se oslonite na celokupno svoje znanje. Svi nivoi vašeg uma postaće dostupni za rešavanje problema i kreativno stvaranje. Postaćete osoba koja funkcioniše u punom obimu, a ne samo kao delić onoga što bi mogla biti.

Možemo da počnemo tako što ćemo primenjivati principe ekstrahovane iz metoda za izazivanje snova antičkih sanjača. Sledi sažetak ključnih elemenata za izazivanje snova.

ŠTA MOŽEMO DA NAUČIMO OD SANJAČA IZ ANTIKE

- Nađite mesto (spolja ili unutar sebe) gde imate mir i niko vas ne ometa.
 - Jasno formulišite nameru da sanjate željeni san.
 - Iskažite svoju nameru sažetom, jasnom, pozitivnom rečenicom (zadatak sna).
 - Duboko opustite svoje telo.
 - Dok ste u pospanom, opuštenom stanju, ponovite svoju rečenicu o željenom snu nekoliko puta, naglas ili u sebi (učinite to još nekoliko puta u toku dana, ako vam obaveze dopuštaju). Koncentrišite svoje misli na nju.
 - Vizualizujte željeni san kao da se već odigrava i zamislite sebe nakon što ste sanjali taj željeni san.
 - Verujte da vaša podsvest može da vam obezbedi željeni san.
 - Radite na svojim snovima.
- a) Dok ste još u pospanom stanju, postavljajte pitanja ličnostima iz svog sna ili snu u celini.
- b) Kada je to moguće, postavljajte pitanja slikama iz sna u toku spavanja.
- c) Pokušajte da odredite "pobednika" i "gubitnika" u vašim snovima i iskažite potrebe "gubitnika" jasno i ubedljivo.
- d) Zapišite ili ispričajte svoj san u sadašnjem vremenu.
- e) Posebno obratite pažnju na pozitivne slike iz sna.
- f) Na javi predstavite pozitivne slike iz sna u nekom obliku.
- g) Podelite svoje snove sa drugim ljudima zainteresovanim za kreativno sanjanje.
- Posmatrajte ili se upustite u aktivnosti koje su od značaja za vaš željeni san, posebno neposredno pred spavanje.
 - Izazivanje snova je naučena veština; ne odustajte ako ne uspete smesta. Nastavite da pokušavate.